

9月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜70g

【1人分栄養価】 エネルギー183kcal  
たんぱく質11.2g 食塩相当量0.5g

## キャベツのミルフィーユ蒸し



### 材料【4人分】

キャベツ	1/8玉 (200g)	ごま	40g
にんじん	1/2本 (80g)	ごま油	小さじ1 (4g)
豚肉	160g	しょうゆ	小さじ2 (12g)
酒	小さじ4 (20g)	砂糖	小さじ1 (3g)
		みりん	小さじ2 (18g)

### 【作り方】

①キャベツはざく切り、にんじんは千切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。



②容器に人参キャベツ豚肉の順で重ねて入れる。最後に酒を振りかける。



③ラップをして蒸し器に入れ、10分蒸す。



④蒸している間にごまだれを作る。

すり鉢にごまとごま油を入れて練りごまを作る。



⑤練りごまができたら調味料を少しずつ入れて、分量外の水を大さじ1~2入れて滑らかになるまで混ぜる。



⑥③が蒸しあがったら、ごまだれをかけて完成。



豚肉は、エネルギーに換える働きを促すビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は水溶性ビタミンなので、茹でた場合は、茹で汁も余分な脂を取ってからスープなどにすると良いです。